

POLAR®

POLAR A360



ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Introduktion	8
Polar A360	8
USB-kabel	9
Polar Flow-appen	9
Programmet Polar FlowSync	9
Polar Flow webbtjänst	9
Kom igång	10
Ställ in din A360	10
Välj alternativ för inställning: dator eller en kompatibel mobilenhet.	10
Alternativ A: Ställ in via din dator	10
Alternativ b: Ställ in enheten via Polar Flow-appen i din mobilenhet eller surfplatta	11
Språk	12
Armband	13
Menystruktur	14
Aktivitet	14
Min dag	14
Träning	15
Min puls	15
Favoriter	15
Klockdisplayer	15

Ihoppning	16
Para ihop en pulssensor med A360	16
Inställningar	18
Inställningar för displayen	18
Klocktidsinställning	18
Inställningar	18
Inställningar för displayen	18
Klocktidsinställning	19
Starta om A360	19
Återställ A360	19
Uppdatering av mjukvara	20
Via dator	20
Via mobiltelefon eller surfplatta	20
Flygläge	21
Aktivera flygläge	21
Stänga av flygläge	21
Kontrollmeny	21
Ikoner för klockfunktionen	21
Träning	23
Tag på dig din A360	23
Starta ett träningspass	23
Starta ett träningspass med ett träningsmål	24
Under träning	25

Träningsdisplayer	25
Träning med pulssensor	25
Träning med ett tids- eller kaloribaserat träningsmål	26
Träning med ett träningsmål i faser	27
Pausa/Stoppa ett träningspass	27
Träningssummering	28
Efter träning	28
Träningssummering i A360	28
Polar Flow-appen	30
Polar Flow webbtjänst	30
Funktioner	31
Aktivitetsmätning dygnet runt	31
Aktivitetsmål	31
Aktivitetsdata	31
Inaktivitetsvarning	32
Sömninformation i Flow webbtjänst och i Flow-appen.	32
Aktivitetsdata i Flow-appen och Flow webbtjänst	32
Smart-notiser (iOS)	33
Inställningar för Smart-notiser	33
Polar Flow mobilapp	33
Inställningen Stör ej i Polar Flow-appen	33
Inställningen Stör ej i din A360	34
Telefoninställningar	34

Användning	35
Avböja notiser	35
Funktionen Smart-notiser fungerar via Bluetooth-anslutningen	35
Smart-notiser (Android)	35
Inställningar för Smart-notiser	36
Aktivera/inaktivera Smart-notiser	36
Inställningen Stör ej i Polar Flow-appen	36
Inställningen Stör ej i din A360	37
Blockera appar	37
Telefoninställningar	37
Användning	38
Avböja notiser	38
Funktionen Smart-notiser fungerar via Bluetooth-anslutningen	38
Polar Sportprofiler	38
Polar Smart Coaching-funktioner	38
Smart Calories	39
Pulszoner	39
Träningsseffekt	42
Alarm	44
Polar Flow-appen och Polar Flow webbtjänst	45
Polar Flow-appen	45
Para ihop en mobilenhet med A360	45
Polar Flow webbtjänst	46

Aktivitetsflöde	46
Utforska	46
Dagbok	46
Utveckling	46
Planera din träning	47
Skapa ett träningsmål	47
Snabbmål	47
Fasmål	47
Favoriter	47
Synkronisera målen till din A360	48
Favoriter	48
Lägga till ett träningsmål till Favoriter:	48
Redigera en Favorit	49
Ta bort en favorit	49
Polar Sportprofiler i Flow webbtjänst	49
Lägga till en sportprofil	49
Redigera en sportprofil	49
Synkronisera	50
Synkronisera med Flow mobilapp	50
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	51
Viktig information	52
Skötsel av din A360	52
Förvaring	53

Service	53
Batterier	53
Ladda batteriet i A360	53
Batteriets drifttid	55
Meddelanden om svagt batteri	55
Säkerhetsföreskrifter	55
Störningar	56
Minimera riskerna under träning	56
Tekniska specifikationer	57
A360	57
Programmet Polar FlowSync	58
Polar Flow-appens kompatibilitet	58
Vattenresistens hos Polar-produkter	58
Begränsad internationell Polar-garanti	60
Ansvarsfriskrivning	61

INTRODUKTION

Grattis till din nya A360! Denna vattenresistenta aktivitetsklocka har handledsbaserad pulsmätning, unika Polar Smart Coaching-funktioner och Smartwatch-funktioner som Smart-notiser samt en pekskärm i färg. Med aktivitetsmätning dygnet runt inspirerar din nya träningspartner dig till en mer aktiv och hälsosam livsstil. Få en snabb översikt över din dagliga aktivitet på din A360 eller i Polar Flow-appen. Tillsammans med Polar Flow webbtjänst och mobilapp hjälper din A360 dig att förstå hur dina val och dagliga vanor påverkar din hälsa och ditt välbefinnande.

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya A360. För att se videohandledningar och hitta den senaste versionen av denna användarhandbok, gå till www.polar.com/support/A360.



1. Peksärm
2. Knapp

- Du aktiverar displayen genom att trycka på knappen eller vrida din handled när du använder aktivitetsklockan.
- Ändra klockdisplayen genom att trycka på displayen i 2-3 sekunder i klockfunktionen och sedan svepa uppåt eller nedåt. Välj sedan en genom att trycka på displayen.

POLAR A360

Registrera alla dina aktiviteter i vardagen och njut av träningen med handledsbaserad pulsmätning. Se hur de förbättrar din hälsa och få tips om hur du kan nå ditt dagliga aktivitetsmål. Följ ditt aktivitetsmål direkt i klockan och få mer information om din dagliga aktivitet i Flow-appen eller i Flow webbtjänst. Använd Smart-notiser om du ständigt vill vara uppkopplad och få notiser direkt på handleden. Byt armband och matcha dina kläder! Du kan köpa armband i olika färger som tillbehör.

USB-KABEL

Produktpaketet innehåller en vanlig USB-kabel. Du kan använda den för att ladda batteriet och synkronisera data mellan din A360 och Flow webbtjänst via FlowSync-programmet.

POLAR FLOW-APPEN

Se din dagliga aktivitet och dina träningsdata på ett ögonblick. Flow-appen synkroniserar din aktivitet och dina träningsdata trådlöst till Polar Flow webbtjänst. Ladda ner appen från App StoreSM eller Google PlayTM. Du kan även ställa in din A360 från Flow-appen och dessutom uppdatera din A360 trådlöst.

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

Polar Flowsync synkroniserar data mellan din A360 och Polar Flow webbtjänst på din dator. Gå till flow.polar.com/start för att börja använda din A360 och installera FlowSync-programmet.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Planera din träning, följ din utveckling, få vägledning och se detaljerad analys av din aktivitet och dina träningsresultat. Berätta för alla dina vänner om dina prestationer. Allt detta finns på polar.com/flow.

KOM IGÅNG

STÄLL IN DIN A360

När du får din nya A360 är den i viloläge. Den aktiveras när du ansluter den till en dator för inställning eller en USB-adapter för laddning. Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din A360. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningen startar. Se [Batterier](#) för detaljerad information om laddning av batteriet, batteritid och meddelanden om svagt batteri.



VÄLJ ALTERNATIV FÖR INSTÄLLNING: DATOR ELLER EN KOMPATIBEL MOBILENHET.

Du kan välja hur du ska ställa in din A360, från en dator och en USB-kabel eller trådlöst via en kompatibel mobilenhet. Båda metoderna kräver en Internet-anslutning.

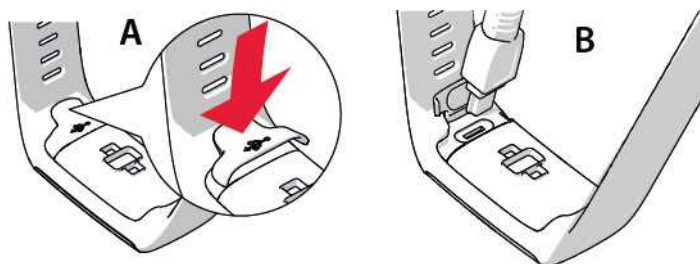
- Inställning med mobilenhet är lämpligt om du inte har tillgång till en dator med USB-port, men det kan ta längre tid.
- Inställning med USB-kabel är snabbare och du kan ladda din A360 på samma gång, men du behöver en USB-kabel och en dator.

ALTERNATIV A: STÄLL IN VIA DIN DATOR

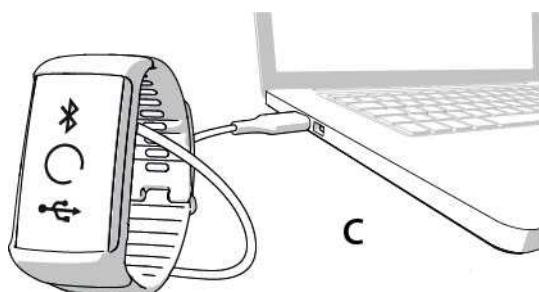
1. Gå till flow.polar.com/start och installera programmet FlowSync för att ställa in din A360 och [uppdatera mjukvaran](#) vid behov.
2. Tryck ner toppen (A) av USB-skyddet i armbandet för att komma åt micro USB-porten och koppla i

USB-kabeln (B) som medföljer i paketet.

i **Ladda inte enheten när dess USB-port är fuktig.** Om USB-porten på din A360 har blivit fuktig ska du låta den torka innan du ansluter kabeln.



3. Koppla den andra änden av kabeln i din dators USB-port för att ställa in enheten och för att ladda batteriet (C).



4. Vi kommer sedan att guida dig hur du registrerar dig på Polar Flow webbtjänst och ställer in din A360.

i För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna när du registrerar dig på webbtjänsten. När du registrerar dig kan du välja [språk](#) och ladda ner den senaste mjukvaran för din A360.

När du stänger USB-luckan ska du se till att den är i jämnhöjd med enheten.

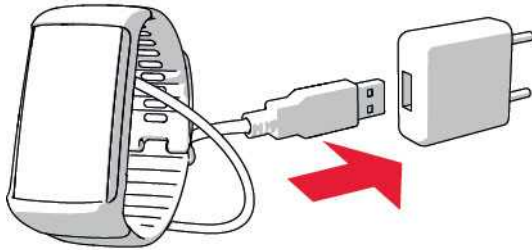
När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!

ALTERNATIV B: STÄLL IN ENHETEN VIA POLAR FLOW-APPEN I DIN MOBILENHET ELLER SURFPLATTA

Polar A360 ansluter till Polar Flow mobilapp trådlöst via Bluetooth Smart, så kom ihåg att ha Bluetooth påslagen i din mobila enhet.

1. För att säkerställa att det finns tillräckligt med laddning i din A360 under inställningen med mobilenheten kan du koppla USB-kabeln till en USB-port eller en USB-nätadapter. Kontrollera att adaptorn är markerad med "output 5Vdc" och att den ger minst 500mA. Displayen börjar visa en animerad cirkel med Bluetooth- och USB-symboler.

i **Ladda inte enheten när dess USB-port är fuktig.** Om USB-porten på din A360 har blivit fuktig ska du låta den torka innan du ansluter kabeln.



2. Gå till App StoreSM eller Google PlayTM på din mobilenhet och ladda ner Polar Flow-appen. Mobil-kompatibilitet finns tillgänglig på polar.com/support.
3. När du öppnar Flow-appen känner den att din nya A360 är i närheten och ber dig att påbörja ihopparning. Godkänn begäran om ihopparning och ange Bluetooth parningskod från din A360 till Flow-appen.

i Kontrollera att din A360 är nätansluten så att Bluetooth-kommunikation är möjlig.

4. Skapa därefter ett användarkonto på Polar Flow eller logga in ifall du redan har ett Polar-konto. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten via appen. Tryck på Spara och synka när dina inställningar är färdiga. Dina personliga inställningar kommer nu att överföras till klockan.
För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna.

i Observera att din A360 kan behöva uppdateras med den senaste mjukvaruuppdateringen under den trådlösa inställningen, och beroende på din anslutning kan det ta upp till 20 minuter att slutföra. Din A360 kommer att få **språk**-paketet installerat enligt ditt val i inställningarna och det kommer också att ta lite tid.

5. Displayen på A360 återgår till klockfunktionen när synkroniseringen är klar.

Nu är du redo att börja använda produkten, ha det så kul!

SPRÅK

När du **ställer in** din A360 kan du välja att använda den på ett av följande språk:

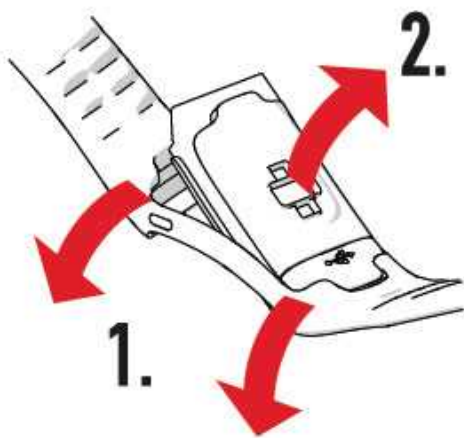
- Engelska
- Spanska
- Portugisiska
- Franska
- Danska
- Nederländska
- Svenska
- Norska
- Tyska
- Italienska
- Finska
- Polska
- Ryska
- Kinesiska (förenklad)
- Japanska

Efter inställningen kan du ändra språket i Flow-appen eller i webbtjänsten.

ARMBAND

Det är enkelt att byta armbandet på din A360. Mycket praktiskt om du till exempel vill matcha färgen med dina kläder.

1. Böj armbandet från båda sidor, en sida åt gången, för att ta loss armbandet från klockenheten.



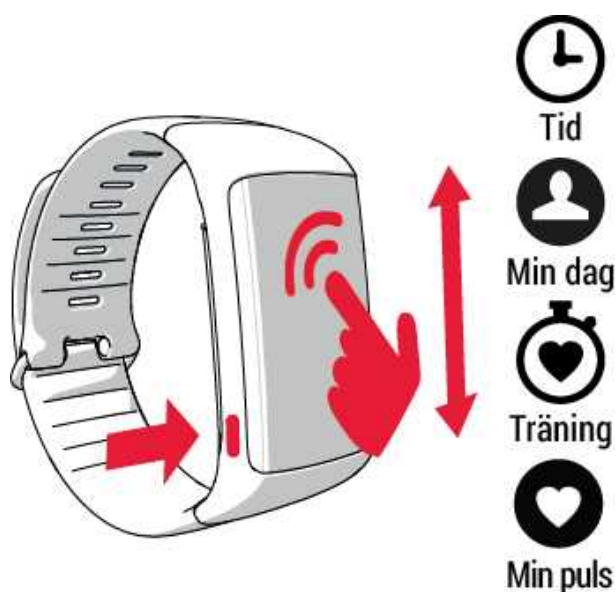
2. Lossa klockenheten från armbandet.

Fäst armbandet genom att följa stegen i omvänd ordning. Se till att armbandet fäster ordentligt på båda sidorna av klockenheten.

MENYSTRUKTUR

Du kan slå på displayen genom en enkel handledsgest eller genom att trycka på knappen på sidan.

Öppna och bläddra genom menyn genom att svepa upp eller ner på pekskärmen. Välj objekt genom att trycka på symbolerna och återgå genom att trycka på sidoknappen.



AKTIVITET

Du kan se ditt dagliga aktivitetsmål i vissa av klockdisplayerna och i aktivitetsstapeln i menyn **Min dag**. Du kan till exempel se din utveckling mot målet och hur klockans siffror fylls med samma färg.

Mer information finns i [Aktivitetsmätning dygnet runt](#)

MIN DAG

Här ser du utvecklingen av din dagliga aktivitet mer i detalj, antal steg, sträcka och kalorier och alla träningspass du hittills har gjort under den aktuella dagen eller alla planerade träningspass du har skapat i Flow webbtjänst.

Tryck på varje händelse i din dag för att granska den mer i detalj. Tryck på aktivitetsdata för att se vad som kvarstår för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.

TRÄNING

Det är här du startar dina träningspass. Tryck på symbolen för att öppna menyn för val av sport. Du kan redigera dina sporter i Flow webbtjänst för att göra dina favoritsporter tillgängliga i din A360. Gå till Flow, klicka på ditt namn och [Sportprofiler](#). Lägg till dina favoritsporter härifrån.

Börja träna genom att vänta tills din puls visas bredvid sportsymbolen och tryck på sportsymbolen så börjar registreringen av träningspasset.

MIN PULS

Här kan du snabbt och enkelt kontrollera din aktuella puls utan att påbörja ett träningspass. Du behöver bara dra åt ditt armband och trycka på ikonen så ser du din aktuella puls på ett ögonblick. Tryck på sidoknappen för att avsluta.

FAVORITER

I [Favoriter](#) hittar du träningspass som du har sparat som favoriter i Flow webbtjänst. Om du inte har sparat några favoriter i Flow är detta objekt inte i A360-menyn.

Mer information finns i [Favoriter](#).

KLOCKDISPLAYER

Så här ändrar du klockdisplay på din aktivitetsklocka:

1. Tryck på pekskärmen och håll kvar fingret tills du ser en meny med miniatyrbilder av klockdisplayer:



2. Svep upp eller ner för att se dem alla och tryck på den du väljer.

Här är alternativen:




- Vertikal klocka och datum
- Aktivitetsstapel som fylls från vänster till höger



- Rund klocka med datum
- Rund aktivitets-skål som fylls i takt med utvecklingen av det dagliga aktivitetsmålet med färg och procent



- Horisontell klocka och datum, ingen aktivitetsstapel
- Färgen ändras med tiden på dygnet: gul under dagen och mörkblå på natten

 Bra val för att se klockan på natten.



- Standard vertikal klocka
- Aktiviteten visas med färg som fyller siffrorna i takt med utvecklingen av det dagliga aktivitetsmålet

IHOPPARNING

Bluetooth Smart® pulssensor måste paras ihop med din A360 för att de ska fungera tillsammans. Ihoppningen tar bara några sekunder och säkerställer att din A360 endast tar emot signaler från dina sensorer och enheter och tillåter störningsfri träning i grupp. Innan du deltar i en tävling ska du se till att ihoppningen görs hemma för att förhindra störning från andra enheter.

Polar A360 aktivitetsklocka är kompatibel med Polar Bluetooth Smart® pulssensorer H6 och H7.

PARA IHOP EN PULSSENSOR MED A360

 När du använder en Polar Bluetooth Smart® pulssensor mäter A360 inte pulsen från handleden.

Du kan para ihop en pulssensor med din A360 på två sätt:

1. Tag på dig pulssensorn och tryck in knappen i klockfunktionen så att klockan börjar söka efter din pulssensor. Vänta tills klockan hittar pulssensorn.
2. Håll din A360 nära sensorn.
3. **Slutfört** visas när du är klar.


ELLER

1. Tag på dig pulssensorn och tryck på **Träning** i din A360.
2. Håll din A360 nära sensorn.
3. **Slutfört** visas när du är klar.

INSTÄLLNINGAR

INSTÄLLNINGAR FÖR DISPLAYEN

Du kan välja på vilken hand du vill bära din A360, antingen via Polar Flow webbtjänst eller i Polar Flow mobilapp. Orienteringen av A360-displayen ändras utifrån inställningen.

 Vi rekommenderar att du bär armbandet på din icke-dominanta hand för att få de mest korrekta mätresultaten vid aktivitetsmätning.

Du kan redigera dina inställningar när som helst på Polar Flow webbtjänst och i mobilappen.

Ändra inställningen för displayen via webbtjänsten.

1. Koppla in din A360 till datorns USB-port. Logga sedan in på polar.com/flow.
2. Gå till **Inställningar** och **Produkter**.
3. Välj din A360, klicka och ändra höger/vänster arm.

Displayens orientering på din A360 ändras vid nästa synkronisering.

Ändra inställningen för displayen via mobilappen

1. Gå till **Inställningar**.
2. Tryck på **Produktinformation** och välj höger/vänster arm för din A360.

Displayens orientering på din A360 ändras vid nästa synkronisering.

KLOCKTIDSINSTÄLLNING

Aktuell tid och dess format överförs till din A360 från datorns systemklocka när du synkroniserar med Polar Flow webbtjänst. Om du vill ändra tiden måste du först ändra tidszonen på datorn och sedan synkronisera din A360.

Om du ändrar tidszonen på din mobilenhet och synkroniserar Polar Flow-appen med Polar Flow webbtjänst och din A360 ändras även tiden på din A360. Din mobilenhet måste ha en Internet-anslutning tillgänglig för att ändra tiden.

INSTÄLLNINGAR INSTÄLLNINGAR FÖR DISPLAYEN

Du kan välja på vilken hand du vill bära din A360, antingen via Polar Flow webbtjänst eller i Polar Flow mobilapp. Orienteringen av A360-displayen ändras utifrån inställningen.



Vi rekommenderar att du bär armbandet på din icke-dominanta hand för att få de mest korrekta mätresultaten vid aktivitetsmätning.

Du kan redigera dina inställningar när som helst på Polar Flow webbtjänst och i mobilappen.

Ändra inställningen för displayen via webbtjänsten.

1. Koppla in din A360 till datorns USB-port. Logga sedan in på polar.com/flow.
2. Gå till **Inställningar** och **Produkter**.
3. Välj din A360, klicka och ändra höger/vänster arm.

Displayens orientering på din A360 ändras vid nästa synkronisering.

Ändra inställningen för displayen via mobilappen

1. Gå till **Inställningar**.
2. Tryck på **Produktinformation** och välj höger/vänster arm för din A360.

Displayens orientering på din A360 ändras vid nästa synkronisering.

KLOCKTIDSINSTÄLLNING

Aktuell tid och dess format överförs till din A360 från datorns systemklocka när du synkroniserar med Polar Flow webbtjänst. Om du vill ändra tiden måste du först ändra tidszonen på datorn och sedan synkronisera din A360.

Om du ändrar tidszonen på din mobilenhet och synkroniserar Polar Flow-appen med Polar Flow webbtjänst och din A360 ändras även tiden på din A360. Din mobilenhet måste ha en Internet-anslutning tillgänglig för att ändra tiden.

STARTA OM A360

Du kan starta om A360 genom att hålla knappen intryckt tills du ser strömikonen. Släpp knappen och tryck på ikonen för att stänga av enheten. Tryck återigen på knappen för att starta enheten igen.

ÅTERSTÄLL A360

Om du får problem med din A360, försök att återställa den. En återställning tömmer din A360 på all information och du måste sedan ställa in den och koppla den till ditt Flow-konto igen.

Återställ din A360 via FlowSync i din dator:

1. Anslut din A360 till datorn med den medföljande USB-kabeln
2. Öppna Inställningar i FlowSync.

3. Tryck på knappen Fabriksåterställning

Du kan även återställa din A360 direkt via klockans menyer:

1. Tryck och håll in knappen för att komma till raden med ikoner. Ignorera meddelandet om synkronisering/ihoppning och fortsätt att hålla in knappen.
2. Tryck på strömikonen för att stänga av enheten.
3. När texten för avstängning visas trycker du återigen på knappen i fem sekunder.

Efter omstart måste du återigen ställa in din A360 igen, antingen via mobilen eller datom. Använd samma Polar-konto i inställningarna som du använde före återställningen.

UPPDATERING AV MJUKVARA VIA DATOR

Du kan själv uppdatera mjukvaran i din A360. Varje gång en ny mjukvaruversion finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig när du ansluter A360 till datom. Uppdateringar av mjukvaran laddas ner via FlowSync.

Mjukvaran uppdateras för att vidareutveckla och förbättra funktionerna i A360. De kan omfatta förbättringar av befintliga funktioner, helt nya funktioner och buggfixar.

Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Anslut din A360 till datom med USB-kabeln.
2. FlowSync börjar synkronisera dina data.
3. Efter synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.
4. Välj **Ja**. Ny mjukvara har installerats (det kan ta lite tid), och A360 startar om.

 *Du kommer inte att förlora lagrade data när du uppdaterar mjukvaran: Innan uppdateringen startar synkroniseras all lagrad information från din A360 till Flow webbtjänst.*

VIA MOBILTELEFON ELLER SURFPLATTA

Du kan också uppdatera mjukvaran med din mobilenhet om du använder Polar Flow mobil-app för att synkronisera tränings- och aktivitetsdata till din A360. Appen anger när en uppdatering finns tillgänglig och vägleder dig genom den. Vi rekommenderar att du ansluter A360 till en strömkälla innan du startar uppdateringen för en störningsfri uppdatering.

 *Trådlös uppdatering av mjukvaran kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.*

FLYGLÄGE

I flygläge frångöps all trådlös kommunikation från din A360. Du kan fortfarande använda den, men du kan inte synkronisera dina data med Polar Flow mobilapp eller använda den med trådlösa tillbehör.

AKTIVERA FLYGLÄGE

1. Tryck och håll in knappen tills du ser en flyglägesymbol. Först ser du meddelandet om ihoppning/synkronisering. Fortsätt att hålla in knappen tills flyglägesymbolen visas.
2. Tryck på flygsymbolen så visas Flygläge på.

STÄNGA AV FLYGLÄGE

1. Tryck och håll in knappen tills du ser en flyglägesymbol.
2. Tryck på flygsymbolen så visas Flygläge av.

KONTROLLMENY

I kontrollmenyn kan du växla mellan aktiverat eller inaktiverat Flygläge och Stör ej-läge, stänga av enheten, återställa Bluetooth-anslutningar och se enhetsspecifik information.

Du öppnar kontrollmenyn genom att trycka på och hålla in sidoknappen en stund tills du ser följande menyikoner. Svep uppåt för att se dem alla.



Flygläge Kopplar från alla trådlösa anslutningar från aktivitetsklockan.



Stör ej-läge Inaktiverar displayen så att den inte slås på från dina armrörelser och blockerar Smart-notiser från telefonen.



Stäng av. Stäng av enheten.



Återställ aktuella Bluetooth-anslutningar För att använda Bluetooth-tillbehör måste du para ihop dem med enheten.







Information. Se ditt enhets-ID, mjukvaruversion osv.

Tryck på sidoknappen för att återvända till klockfunktionen.

IKONER FÖR KLOCKFUNKTIONEN

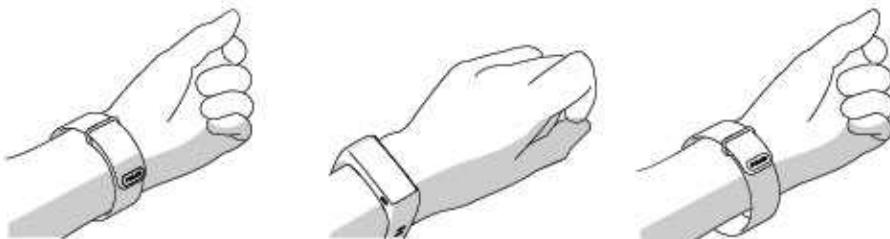
I klockfunktionen finns följande ikoner bredvid tid och datum.

-  Flygläge är aktiverat. Alla trådlösa anslutningar till din mobiltelefon och tillbehör är frånkopplade.
-  Stör ej-läge är aktiverat. Displayen aktiveras inte från dina armrörelser och du kommer inte att få Smart-notiser.
-  Viberande alarm är inställt. Du kan ställa in alarmer från Flow-appen.
-  Bluetooth-anslutningen till din ihopparade telefon är frånkopplad. Tryck på och håll in sidoknappen för att återansluta.

TRÄNING

TAG PÅ DIG DIN A360

Din Polar A360 aktivitetsklocka har en inbyggd pulssensor som mäter pulsen från handleden. För att kunna mäta handledsbaserad puls rätt ska armbandet bäras tätt intill din handled, med displayen på ovansidan av armen, just nedanför handloven. Sensorn ska konstant ligga an mot huden, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det förhindrar blodflödet.



Du kan bära armbandet lite lösare om du vill när du inte tränar, men du bör dra åt det under dina träningspass så att du får tillförlitliga pulsavläsningar från handleden. Om du har tatueringar på huden vid handleden ska du undvika att placera sensorn direkt på eftersom det kan förhindra korrekta avläsningar.

Det är också bra att värma upp huden om händer och hud lätt blir kalla. Få blodet att pulsera innan du startar ditt träningspass!

I sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där du har tryck eller rörelse i muskler eller senor nära sensorn, rekommenderar vi att du använder en Polar H7 pulssensor med bröstband för att få ett bättre pulsmätning.



Följ dina pulszoner direkt på displayen på din enhet och få väglädning för träningspass som du har planerat i Flow webbtjänst.

Även om det finns många subjektiva ledtrådar till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förmågor), är inget så pålitligt som att mäta pulsen. Pulsen är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer - vilket innebär att du kommer att ha ett pålitligt mått på ditt fysiska tillstånd.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS



I klockläge sveper du displayen upp eller ner och trycker på **Träning** för att komma till förträningläge: Hjärtasymbolen övergår till att visa din puls när din puls har hittats.

	<p>Välj den sportprofil du vill använda genom att svepa upp eller ner.</p>
	<p>Tryck på vald sportikon för att starta träningspasset.</p>

Se [Funktioner under träning](#) för mer information om vad du kan göra med din A360 under träning.

Du pausar ett träningspass genom att trycka på knappen. Pausad visas och A360 går till pausläge. Tryck på ikonerna med de gröna pilarna för att fortsätta ditt träningspass.

Avsluta ett träningspass genom att trycka och hålla in knappen under träningsregistrering eller i pausläge tills en träningssummering visas. Eller så kan du trycka på den röda stoppsymbolen i pausläget i tre sekunder för att avsluta registreringen.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED ETT TRÄNINGSMÅL

Du kan planera din träning och [skapa detaljerade träningsmål](#) i Flow webbtjänst och synkronisera dem till din A360 via Flowsync-programmet eller Flow-appen. Din A360 vägleder dig under träningen för att hjälpa dig att följa ditt planerade träningspass.

Starta ett träningspass med ett träningsmål:



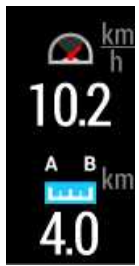

1. Gå till **Min dag**.
2. Välj målet från listan genom att trycka på det.
3. Välj den sport du vill träna genom att trycka på dess ikon.
4. Träningsdisplayen visas och du kan påbörja träningspasset.

UNDER TRÄNING TRÄNINGSDISPLAYER


Du kan aktivera displayen med en handledsgest och bläddra genom träningsdisplayerna genom att svepa displayen upp eller ner. Displayen släcks ner automatiskt för att spara batteri. Du kan ställa in displayen så att den inte släcks genom att trycka på och hålla in pekskärmen under träningsläge tills du ser en glödlampsikon. Du stänger av funktionen genom att trycka på och hålla in pekskärmen igen tills du ser ikonen för en släckt glödlampa.

Du kan se tillgängliga träningsdisplayer nedan.

TRÄNING MED PULSSENSOR





	Din aktuella puls i samma färg som aktuell pulzon. Träningspassets tid hittills.
	Klocktid Förbrukade kalorier hittills under träning.
	Aktuell hastighet eller tempo för träningspasset. Ändra sportprofiler i Flow för att ange vilken du vill se här. Tillryggalagd sträcka i träningspasset hittills.  Visas endast med de löpningsrelaterade sportprofilerna*

* Löpning, Jogging, Väglöpning, Terränglöpning, Löpning på löpband, Track & field-löpning, Promenad, Ultralöpning

 Du kan också inaktivera pulssensorn för ditt nästa träningspass genom att trycka och hålla in en sportikon när du är i Träningsmenyn.

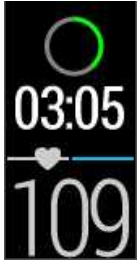


TRÄNING MED ETT TIDS- ELLER KALORIBASERAT TRÄNINGSMÅL

Om du har skapat ett träningsmål baserat på tid eller kalorier i Flow webbtjänst och synkroniserat det till din A360 har du följande träningsdisplayer:


 <p>368</p> <p>148</p> <p>ELLER</p>  <p>22:08</p> <p>131</p>	<p>Om du har skapat ett kaloribaserat mål kan du se hur många kalorier av ditt mål som du har kvar att förbruka och din aktuella puls.</p> <p>Om du har skapat ett tidsbaserat mål kan du se hur mycket som återstår för att nå ditt mål och din aktuella puls.</p> <p>Färgen på pulsvärdet visar i vilken pulszon du är.</p>
 <p>46:57</p> <p>2:52 AM</p>	<p>Träningspassets tid hittills.</p> <p>Klocktid.</p>
 <p>486 kcal</p>	<p>Förbrukade kalorier hittills under träning.</p> <p>Pulszoner i vertikala staplar i vilka du har tillbringat ditt träningspass. Den aktuella zonen är markerad.</p>


TRÄNING MED ETT TRÄNINGSMÅL I FASER


Om du har skapat ett träningsmål i faser i Flow webbtjänst, angett pulsintensitet för varje fas och synkroniserat målet till din A360 har du följande träningsdisplayer:

	<p>Du kan se din puls, den nedre och övre pulsgränsen för aktuell fas och träningspassets tid hittills. Pulssymbolen visar din aktuella puls mellan pulsgränserna.</p> <p>Färgen på pulsen visar i vilken pulszone du för närvarande är.</p>
	<p>Träningspassets tid hittills.</p> <p>Klocktid</p>
	<p>Förbrukade kalorier hittills under träning</p>

PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

	<p>1. Tryck på knappen för att pausa ett träningspass. Pausad visas. Tryck på symbolen med de gröna pilarna för att fortsätta ditt träningspass.</p>
---	---

	<p>2. Avsluta ett träningspass genom att trycka in knappen i tre sekunder under träningsregistrering eller i pausläget. Eller så kan du trycka på den röda stoppsymbolen på displayen i pausläget.</p>
---	--

 Om du avslutar ditt träningspass efter en paus inkluderas inte tiden som förflutit i pausläget i den totala träningstiden.

TRÄNINGSSUMMERING EFTER TRÄNING

Du får en summering av ditt träningspass på displayen i din A360 direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad och illustrerad analys i Flow-appen eller i Flow webbtjänst.

TRÄNINGSSUMMERING I A360

Du kan endast se din träningssummering för aktuell dag i A360. Gå till **Min dag** och välj träningspasset du vill se.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 <small>18</small></p>	<p>Starttid</p> <p>Tiden då ditt träningspass startade.</p> <p>Träningstid</p> <p>Träningspassets längd.</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>Snittpuls</p> <p>Din snittpuls under träningspasset</p> <p>Maxpuls</p> <p>Din högsta puls under träningspasset</p>

<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Tränings effekt</p> <p>Huvudeffekt/feedback för ditt träningspass. För att få tränings effekt måste du ha tillbringat minst 10 minuter i Sportzonerna med pulsmätning aktiverad.</p>
<p>Heart rate zones</p> 	<p>Pulszoner</p> <p>Procent av tränings tiden som tillbringats i varje puls zon</p>
<p>Calories</p> <p>223 kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>Kalorier</p> <p>Förbrukade kalorier under tränings passet</p> <p>Fettförbränning %</p> <p>Andel fettförbränning under tränings passet</p>
<p>Speed</p> <p>Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p>	<p>Tränings passets genomsnittliga och maximala hastighet eller tempo</p> <p> Visas endast med de löpningsrelaterade sportprofilerna*</p>
<p>Distance</p> <p>6.8 km</p>	<p>Tillryggalagd sträcka i tränings passet</p> <p> Visas endast med de löpningsrelaterade sportprofilerna*</p>

*Löpning, Jogging, V äglöpning, Terr änglöpning, Löpning på löpband, Track & field-löpning, Promenad, Ultralöpning

POLAR FLOW-APPEN

Synkronisera din A360 med Flow-appen genom att trycka och hålla in knappen i klockfunktionen. I Flow-appen kan du analysera dina data på ett ögonblick efter varje träningspass. Med Flow-appen kan du få en snabb överblick över dina träningsdata offline.

Mer information finns i [Polar Flow-appen](#).

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Med Polar Flow webbtjänst kan du analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat. Följ din utveckling och dela även dina bästa träningspass med andra.

For more information, se [Polar Flow webbtjänst](#).

FUNKTIONER

AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

A360 mäter dina aktiviteter med en intern 3D-accelerometer som registrerar dina armrörelser. Den analyserar frekvensen, intensiteten och regelbundenheten av dina rörelser tillsammans med din fysiska information, så att du kan se hur aktiv du verkligen är i din vardag, utöver din vanliga träning. Vi rekommenderar att du använder din A360 på din icke-dominanta hand för mer exakt beräkning av din dagliga aktivitet.

AKTIVITETSMÅL

Du får ditt personliga aktivitetsmål när du registrerar ditt Polar-konto i Flow. Det vägleder dig att uppfylla målet varje dag. Du kan se målet i din A360 och i Polar Flow-appen eller på Polar Flow webbtjänst. Aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar i inställningarna för det dagliga aktivitetsmålet i inställningarna på [Flow webbtjänst](#).

Om du vill ändra ditt mål ska du logga in på Flow webbtjänst, klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet och gå till fliken Dagligt aktivitetsmål i Inställningar. Med inställningen för Dagligt aktivitetsmål kan du välja det som bäst beskriver din typiska dag och aktivitet från tre aktivitetsnivåer. Under urvalsområdet kan du se hur aktiv du måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål för vald nivå. Om du till exempel jobbar på kontor och tillbringar större delen av dagen sittande förväntas du nå cirka fyra timmar av lågintensiv aktivitet under en vanlig dag. För personer som står och går mycket under sin arbetstid är förväntningarna högre.

AKTIVITETSDATA

A360 fyller gradvis en aktivitetsstapel för att visa din utveckling mot ditt dagliga mål. När stapeln är full har du nått ditt aktivitetsmål och du får en vibrationssignal. Du kan se aktivitetsstapeln i menyn **Min dag** och i vissa klockdisplayer.

I menyn **Min dag** kan du se hur aktiv din dag har varit hittills, samt eventuella träningspass du har genomfört eller planerat för dagen.

- **Steg:** Antal steg du har tagit hittills. Antal och typ av kroppsrorelser registreras och omvandlas till en uppskattning av antal steg.
- **Sträcka:** Sträcka du har tillryggalagt hittills. Beräkningen av sträcka baseras på din längd och det beräknade antal steg du har tagit.
- **Kalorier:** Visar hur många kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet).

INAKTIVITETSVARNING

Det är allmänt känt att fysisk aktivitet är en viktig faktor för att upprätthålla hälsa. Förutom att vara fysiskt aktiv är det viktigt att undvika långvarigt stillasittande. Stillasittande under långa tidsperioder är dåligt för hälsan, även de dagar då du tränar och får tillräckligt med daglig aktivitet. Din A360 känner av om du är inaktiv för länge under dagen och hjälper dig på så sätt att avbryta ditt stillasittande för att undvika de negativa effekter det har på din hälsa.

När du har varit stilla i 55 minuter får du en inaktivitetsvarning. **Det är dags att röra på sig** visas samtidigt som du får en vibrationssignal. Res dig upp och hitta ditt eget sätt att vara aktiv. Ta en kort promenad, stretcha eller utför någon annan lätt aktivitet. Meddelandet försvinner när du börjar röra på dig eller trycker på valfri knapp. Om du inte rör på dig inom fem minuter får du en inaktivitetsstämpel som du kan se i Flow-appen och på Flow webbtjänst efter synkronisering.

Både Flow-appen och Flow webbtjänst visar hur många inaktivitetsstämpel du har fått. På så vis kan du ha koll på dina dagliga rutiner och göra ändringar för ett aktivare liv.

SÖMNINFORMATION I FLOW WEBBTJÄNST OCH I FLOW-APPEN.

A360 mäter din sovtid och sömnkvalitet (rofylld/orolig sömn) om du bär den på natten. Du behöver inte aktivera viloläget. Enheten detekterar automatiskt att du sover från dina armrörelser. Sovtid och sömnkvalitet (rofylld/orolig) visas i Flow webbtjänst och i Flow-appen när A360 har synkroniserats.

Din sovtid är den längsta kontinuerliga vilotid som äger rum under 24 timmar från och med kl. 18.00 till nästa dag kl. 18.00. Avbrott kortare än en timme i din sömn avbryter inte mätningen av sömnen, men de tas inte med i beräkningen av sovtiden. Avbrott längre än 1 timme avbryter mätningen av sömnen.

Perioder då du sover stillsamt och inte rör dig mycket beräknas som rofylld sömn. Perioder då du rör dig mycket och ändrar ställning ofta beräknas som orolig sömn. Istället för att endast summera alla stillsamma perioder lägger beräkningen mer vikt vid långa än korta stillsamma perioder. Procentandelen rofylld sömn jämför den tid du sov stillsamt med den totala sovtiden. Rofylld sömn är mycket individuell och bör tolkas tillsammans med den totala sovtiden.

Att veta andelen rofylld och orolig sömn ger dig en inblick i hur du sover på natten och om din sömn påverkas av eventuella förändringar i ditt dagliga liv. Detta kan hjälpa dig att hitta sätt att förbättra din sömn och känna dig mer utvilad under dagen.

AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OCH FLOW WEBBTJÄNST

Med Polar Flow mobilapp kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande och få dina data synkroniserade trådlöst från din A360 till Flow webbtjänst. Flow webbtjänst ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitetsdata.

SMART-NOTISER (IOS)

Med funktionen Smart-notiser kan du få notiser om inkommande samtal, meddelanden och information från appar i din Polar-enhet. Du får samma notiser i din Polar-enhet som du får på telefonens skärm. När du tränar med pulssensor med din A360 kan du bara ta emot meddelanden om samtal om Polar Flow-appen körs på din telefon.

- Kontrollera att du har den senaste mjukvaruversionen på din A360 och den senaste versionen av Polar Flow-appen.
- För att använda funktionen Smart-notiser måste du ha Polar Flow mobilapp för iOS och din A360 måste paras ihop med appen.
- Observera att när funktionen Smart-notiser är aktiverad kommer batteriet i din Polar-enhet och telefonen att ta slut snabbare, eftersom Bluetooth är på kontinuerligt.

INSTÄLLNINGAR FÖR SMART-NOTISER

POLAR FLOW MOBILAPP



I Polar Flow mobilapp är funktionen Smart-notiser inaktiverad som standard.

Så här aktiverar/inaktiverar du funktionen Smart-notiser i mobilappen.

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till [Inställningar](#) > [Meddelanden](#).
3. Under **SMART-NOTISER** väljer du **På (ingen förhandsvisning)** eller **Av**.
4. **Synkronisera din A360 med mobilappen** genom att trycka på och hålla in knappen på din A360.
5. [Smart-notiser på](#) eller [Smart-notiser av](#) visas på displayen på din A360.



När du ändrar inställningarna för meddelanden i Polar Flow mobilapp ska du komma ihåg att synkronisera din A360 med mobilappen.



Inställningen **Stör ej** förhindrar att displayen aktiveras från dina armrörelser och gör att du bättre kan vila i mörker, som t.ex. i sovrummet.

INSTÄLLNINGEN STÖR EJ I POLAR FLOW-APPEN

Om du vill inaktivera smart-notiser under vissa tider på dygnet väljer du **Stör ej** i Polar Flow mobilapp. När den är på får du inga notiser under tidsperioden du har ställt in. **Stör ej** är aktiverad som standard och tidsperioden är 22.00-07.00.

Gör så här för att ändra inställningen **Stör ej**:

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till [Inställningar](#) > [Meddelanden](#).
3. Under **SMART-NOTISER** kan du aktivera eller inaktivera **Stör ej** och ange start- och sluttid för **Stör ej**.
4. Synchronisera din A360 med mobilappen genom att trycka på och hålla in knappen på din A360.

INSTÄLLNINGEN STÖR EJ I DIN A360

Så här inaktiverar du Smart-notiser direkt i din A360:

1. Tryck på och håll in sidoknappen tills du kommer till Kontroll-menyn. (Först ser du Söktextern, men



2. Tryck på Stör ej-symbolen:



Stör ej är på visas på displayen och displayen går till klockfunktionen. Halvmåne-symbolen visas i



klockfunktionen när funktionen är aktiverad:

Upprepa stegen för att aktivera Smart-notiser.

TELEFONINSTÄLLNINGAR

Meddelandeinställningarna på din telefon bestämmer vilka notiser du får på din A360. Så här redigerar du meddelandeinställningarna på din iOS-telefon:

1. Gå till [Inställningar](#) > [Notiser](#).
2. Se till att de appar du vill få notiser från anges under **INKLUDERA** och har sin notisstil inställd på **Banderoller** eller **Notiser**.

Observera att under träningspass får du endast telefonsamtal och platsrelaterade meddelanden.

Du kommer inte att få notiser från appar som listas under **INKLUDERA INTE**.

ANVÄNDNING

När du får en notis varnar din Polar-enhet dig diskret genom att vibrera. När du får ett samtal kan du välja att besvara, tysta eller avböja det (endast med iOS 8). Funktionen Tysta innebär enbart att du tystar din Polar-enhet, den tystar inte din telefon. Om du får en notis under ett samtal visas den inte.

Under ett träningspass kan du ta emot samtal och få navigeringsanvisningar (endast med Google maps) om Flow-appen körs på din telefon. Du kan inte ta emot några meddelanden (e-post, kalender, appar osv.) under träningspass.

AVBÖJA NOTISER

Notiser kan avböjas manuellt eller genom timeout. Om du manuellt avböjer notisen avböjs den även från telefonens skärm. Timeout tar däremot bara bort den från din Polar-enhet, den visas fortfarande i din telefon.

Så här avböjer du notiser från displayen:

- Manuellt: Tryck på sidoknappen

Timeout: Notisen försvinner efter 30 sekunder om du inte avböjer den manuellt

FUNKTIONEN SMART-NOTISER FUNGERAR VIA BLUETOOTH-ANSLUTNINGEN

Bluetooth-anslutningen och funktionen Smart-notiser fungerar mellan din A360 och din telefon när de har kontakt med varandra och är inom 5 m från varandra. Om din A360 är utanför intervallet i mindre än två timmar återupprättar telefonen anslutningen automatiskt inom 15 minuter när din A360 åter är inom intervallområdet.


Om din A360 är utanför intervallet i mer än två timmar kan du återupprätta anslutningen genom att trycka på knappen på din A360.

SMART-NOTISER (ANDROID)

Med funktionen Smart-notiser kan du få notiser om inkommande samtal, meddelanden och information från appar i din Polar-enhet. Du får samma notiser i din Polar-enhet som du får på telefonens skärm. Observera att när du tränar med pulssensor med din A360 kan du inte ta emot några meddelanden.

- Kontrollera att du har Android version 5.0 eller senare på din telefon.
- Kontrollera att du har den senaste mjukvaruversionen på din A360, åtminstone v. 1.1.15.
- För att använda funktionen Smart-notiser måste du ha Polar Flow mobilapp för Android och din A360 måste paras ihop med appen.
- För att funktionen Smart-notiser ska fungera måste Polar Flow-appen köras på din telefon.

- Observera att när funktionen Smart-notiser är aktiverad kommer batteriet i din Polar-enhet och telefonen att ta slut snabbare, eftersom Bluetooth är på kontinuerligt.

 Vi har kontrollerat funktionerna i några av de vanligaste telefonmodellerna, som Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Funktionerna kan skilja sig åt i andra telefonmodeller som stöder Android 5.0.


INSTÄLLNINGAR FÖR SMART-NOTISER


AKTIVERA/INAKTIVERA SMART-NOTISER

 I Polar Flow mobilapp är funktionen Smart-notiser inaktiverad som standard.

Så här aktiverar/inaktiverar du funktionen Smart-notiser i mobilappen.

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Synkronisera din A360 med mobilappen genom att trycka på och hålla in knappen på din A360.
3. Gå till **Inställningar > Notiser**.
4. Under **SMART-NOTISER** väljer du **På (ingen förhandsvisning)** eller **Av**.
När du aktiverar Smart-notiser får du vägledning om hur du aktiverar notiserna i din telefon (dvs. ge Polar Flow-appen åtkomst till dina telefonmeddelanden), om du inte har aktiverat dem. Aktivera notiser? visas. Tryck på aktivera. Välj sedan Polar Flow och tryck på OK.
5. **Synkronisera din A360 med mobileappen** genom att trycka på och hålla in knappen på din A360.
6. **Smart-notiser på** eller **Smart-notiser av** visas på displayen på din A360.

 När du ändrar inställningarna för meddelanden i Polar Flow mobilapp ska du komma ihåg att synkronisera din A360 med mobilappen.

 Inställningen Stör ej förhindrar att displayen aktiveras från dina armrörelser och gör att du bättre kan vila i mörker, som t.ex. i sovrummet.

INSTÄLLNINGEN STÖR EJ I POLAR FLOW-APPEN

Om du vill inaktivera smart-notiser under vissa tider på dygnet väljer du **Stör ej** i Polar Flow mobilapp. När den är på får du inga notiser under tidsperioden du har ställt in. **Stör ej** är aktiverad som standard och tidsperioden är 22.00-07.00.

Gör så här för att ändra inställningen **Stör ej**:

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till **Inställningar > Notiser**.

3. Under **SMART-NOTISER** kan du aktivera eller inaktivera **Stör ej** och ange start- och sluttid för **Stör ej**. Inställningen Stör ej syns när inställningen Smart-notiser är På (ingen förhandsvisning).
4. Synkronisera din A360 med mobilappen genom att trycka på och hålla in knappen på din A360.

INSTÄLLNINGEN STÖR EJ I DIN A360

Så här inaktiverar du Smart-notiser direkt i din A360:

1. Tryck på och håll in sidoknappen tills du kommer till Kontroll-menyn. (Först ser du Söktextern, men



fortsätt att hålla in knappen.)



2. Tryck på Stör ej-symbolen:

Stör ej är på visas på displayen och displayen går till klockfunktionen. Halvmåne-symbolen visas i



klockfunktionen när funktionen är aktiverad:

Upprepa stegen för att aktivera Smart-notiser.

BLOCKERA APPAR

I Polar Flow-appen kan du blockera notiser från vissa appar. Så fort du har fått den första notisen från en app i din A360 så listas appen i Inställningar > Notiser > Blockera appar och du kan blockera den om du vill.

TELEFONINSTÄLLNINGAR

För att kunna ta emot notiser från din telefon i din A360 måste du först aktivera notiser i mobilapparna från vilka du vill ta emot dem. Du kan göra detta antingen via mobilappens inställningar eller via din Android-telefons meddelandeinställningar. Se bruksanvisningen för din telefon för mer information om inställningar för App-meddelanden.

Polar Flow-appen måste då ha behörighet för att läsa meddelandena från din telefon. Du måste ge Polar Flow-appen åtkomst till dina telefonmeddelanden (dvs. aktivera notiser i Polar Flow-appen). Polar Flow-appen visar dig hur du ger åtkomst vid behov.

ANVÄNDNING

När du får en notis varnar din Polar-enhet dig diskret genom att vibrera. När du får ett samtal kan du välja att besvara, tysta eller avböja det. Funktionen Tysta innebär enbart att du tystar din Polar-enhet, den tystar inte din telefon. Om du får en notis under ett samtal visas den inte.

Du kan inte ta emot några meddelanden under träningspass.

AVBÖJA NOTISER

Notiser kan avböjas manuellt eller genom timeout. Om du manuellt avböjer notisen avböjs den även från telefonens skärm. Timeout tar däremot bara bort den från din Polar-enhet, den visas fortfarande i din telefon.

Så här avböjer du notiser från displayen:

- Manuellt: Tryck på sidoknappen

Timeout: Notisen försvinner efter 30 sekunder om du inte avböjer den manuellt

FUNKTIONEN SMART-NOTISER FUNGERAR VIA BLUETOOTH-ANSLUTNINGEN

Bluetooth-anslutningen och funktionen Smart-notiser fungerar mellan din A360 och din telefon när de har kontakt med varandra och är inom 5 m från varandra. Om din A360 är utanför intervallet i mindre än två timmar återupprättar telefonen anslutningen automatiskt inom 15 minuter när din A360 åter är inom intervallområdet.

Om din A360 är utanför intervallet i mer än två timmar kan du återupprätta anslutningen genom att trycka på knappen på din A360.

POLAR SPORTPROFILER

Vi har skapat sju sportprofiler som standard i din A360. I Flow webbtjänst kan du lägga till nya sportprofiler och synkronisera dem till din A360 och därmed skapa en lista med alla dina favoritsporter. Du kan även ange vissa specifika inställningar för varje sportprofil. Stäng till exempel av träningsljud i sportprofilen yoga. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow webbtjänst](#).

Genom att använda sportprofiler kan du enkelt se vilka sporter du har gjort och se din utveckling i olika sporter. Du kan göra detta i [Flow webbtjänst](#).

POLAR SMART COACHING-FUNKTIONER

Oavsett om du vill bedöma din dagliga konditionsnivå, skapa individuell träningsplanering, träna på rätt intensitet eller få omedelbar träningsfeedback, erbjuder Polar Smart Coaching ett urval av unika, lättanvända

funktioner, anpassade efter dina behov och utformade för maximal upplevelse och motivation när du tränar.

A360 har följande Smart Coaching-funktioner:

- [Smart calories](#)
- [Pulszoner](#)
- [Tränings effekt](#)

SMART CALORIES




Den mest exakta kaloriräknare på marknaden beräknar antalet förbrukade kalorier. Beräkningen av energiförbrukning (kalorier) baseras på:



- Kroppsvikt, längd, ålder, kön
- Individuell maxpuls
- Puls under träning
- Aktivitetsmätning utanför träningspassen och när du tränar utan puls
- Individuell maximal syreupptagningsförmåga (VO₂ max)
VO₂max anger din aeroba kondition. Du kan få en uppskattning av ditt VO₂max med Polar Fitness Test. Endast tillgängligt med Polar H7 pulssensor.

PULSZONER

Med Polar pulszoner introduceras en ny effektivitetsnivå för pulsbaserad träning. Träningen indelas i fem pulszoner beräknat utifrån procent av maxpulsen. Med pulszonerna kan du enkelt välja och följa träningens intensitet.

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls Maxpuls (Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$)	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut (220-30).	Tid	Tränings effekt
MAX	90–100 %	171-190 slag/min	upp till 5 minuter	Effekt: Maximal eller nära maximal ansträngning för andning och muskler. Känsla: Mycket utmattande för andning och muskler.

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls Maxpuls (Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$)	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut ($220 - 30$).	Tid	Träningsseffekt
				<p>Rekommenderas för: Mycket erfarna och vältränade idrottsutövare. Endast korta intervaller, vanligtvis i slutförberedelsen för korta evenemang.</p>
<p>HÅRD</p> 	80–90 %	152–172 slag/min	2-10 minuter	<p>Effekt: Ökad förmåga att bibehålla hög hastighet.</p> <p>Känsla: Orsakar muskulär trötthet och tung andning.</p> <p>Rekommenderas för: Erfarna idrottsutövare för året runt-träning och för olika löptider. Bli viktigare tiden före tävlingssäsongen.</p>
<p>MEDEL</p> 	70–80 %	133–152 slag/min	10–40 minuter	<p>Effekt: Ökar det allmänna träningstempot, gör ansträngningarna med medel intensitet lättare och förbättrar effektiviteten.</p> <p>Känsla: Stadig, kontrollerad, snabb andning.</p> <p>Rekommenderas för: Idrottsutövare som tränar för tävlingar</p>

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls Maxpuls (Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln 220-ålder)	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut (220-30).	Tid	Träningsseffekt
				eller strävar efter ökad prestationsförmåga.
<p>LÄTT</p> 	60–70 %	114-133 slag/min	40–80 minuter	<p>Effekt: Förbättrar den allmänna grundkonditionen, förbättrar återhämtning och ökar ämnesomsättningen.</p> <p>Känsla: Bekvämt och lätt, låg muskelbelastning och kardiovaskulär ansträngning.</p> <p>Rekommenderas för: Alla för långa träningspass under grundträningsperioder och för återhämtningsträning under tävlingssäsongen.</p>
<p>MYCKET LÄTT</p> 	50–60 %	104–114 slag/min	20–40 minuter	<p>Effekt: Hjälper till vid uppvärmning och nedvarvning och främjar återhämtning.</p> <p>Känsla: Mycket lätt, liten ansträngning.</p> <p>Rekommenderas för: För återhämtning och nedvarvning under hela träningsssäsongen.</p>

Aktiviteter i pulszon 1 görs på en mycket låg intensitet. Huvudprincipen för träning är att din prestationsförmåga förbättras under återhämtningsfasen efter träning, och inte bara under träning. Påskynda din återhämtning med lågintensiv träning.

Träning i pulszon 2 är för uthållighetsträning och är en mycket viktig del av all fysisk träning. Träningspass i denna zon är lätta och aeroba. Långa träningspass med låg intensitet ger effektiv energiförbränning. Utveckling kräver uthållighet.

Den aeroba effekten förbättras i pulszon 3. Vid träning i pulszon 3 är intensiteten högre än i sportzonerna 1 och 2, men fortfarande huvudsakligen aerob. Träning i sportzon 3 kan t.ex. bestå av intervaller följda av återhämtning. Träning i denna zon är särskilt effektivt för att förbättra blodcirkulationen i hjärtat och skelettmuskulaturen.

Om ditt mål är att tävla på din maxpotential, ska du träna i pulszon 4 och 5. I dessa zoner tränar du anaerobt i intervaller på upp till 10 minuter. Ju kortare intervall, desto högre intensitet. Tillräcklig återhämtning mellan intervallet är mycket viktigt. Träningsmönstret i zon 4 och 5 är utformat för att ge maximal prestationsförmåga.

Polar målpulszoner kan anpassas individuellt med hjälp av ett laborieuppmätt maxpulsvärde eller genom att du gör ett fälttest och själv mäter din maxpuls. När du tränar i en pulszon, försök utnyttja hela zonens spann. Zonens mitt är ett bra riktvärde, med det är inte nödvändigt att hålla pulsen på exakt samma nivå hela tiden. Pulsen anpassar sig succesivt efter träningens intensitet. Pulsen och blodcirkulationen anpassar sig på 3-5 minuter om man t.ex. går från pulszon 1 till 3.

Pulsen anpassar sig till träningens intensitet beroende på faktorer som kondition och återhämtningsnivå, men även yttre miljöfaktorer. Det är viktigt att vara uppmärksam på den egna känslan av trötthet och anpassa träningen därefter.

TRÄNINGSEFFEKT

Funktionen Träningsseffekt ger dig feedback på din träning efter varje träningspass och hjälper dig att bättre förstå vilken effekt din träning har. Du kan se feedbacken i Flow-appen och i Flow webbtjänst. För att få feedback behöver du ha tränat i minst 10 minuter i pulszonerna. Träningsseffekt baseras på pulszonerna. Den beräknas utifrån träningstid och antalet kalorier du förbrukar i varje pulszon.

Beskrivning av olika tränings effekter anges i tabellen nedan

Feedback	Träningsseffekt
Maxträning+	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Maxträning	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare.
Max- och tempoträning	Vilket träningspass! Du förbättrade din snabbhet och effektivitet. Träningspasset utvecklade även betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.

Feedback	Träningsseffekt
Tempo- och maxträning	Vilket träningspass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din snabbhet och effektivitet.
Tempoträning+	Bra tempo under ett långpass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och distansträning	Bra tempo! Du förbättrade din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din aeroba kondition och dina musklers uthållighet.
Distans- och tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. Träningspasset utvecklade även din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Distansträning+	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Distansträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Distans- och grundträning, lång	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Distans- och grundträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Träningspasset utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grund- och distansträning, lång	Toppen! Det långa träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Det förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grund- och distansträning	Toppen! Du förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Träningspasset förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grundträning, lång	Toppen! Det långa, lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grundträning	Bra jobbat! Det lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.

Feedback	Träningsseffekt
Återhämtningsträning	Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lågintensiv träning kan din kropp tillgodogöra sig hård träning på ett bättre sätt.

ALARM

Alarmer i A360 är tyst och vibrerar. Du kan enbart ställa in alarmer i Polar Flow-mobilappen.

 När alarmer är aktiverat visas en klockikon på displayen i klockfunktionen.

Du kan kontrollera alarmtiden i **Min dag** genom att dra vyn uppåt med ditt finger.

POLAR FLOW-APPEN OCH POLAR FLOW WEBBTJÄNST

POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen kan du se en omedelbar visuell tolkning av din aktivitet och träningsdata offline när du vill.

Få detaljer om dygnets aktiviteter. Se vad som saknas för att nå ditt dagliga mål och hur du kan nå det. Se antal steg, tillryggalagd sträcka, förbrukade kalorier och sovtid.

Med Flow-appen kan du enkelt komma åt dina träningsmål och se konditionstestresultat. Få en snabb överblick över din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt. Se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken. Du kan även dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner i Flow-communityn.

Du kan också ställa in din nya A360 trådlöst via appen. Se hur du gör under [Ställ in din A360](#).

Ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play till din mobil för att börja använda Flow-appen. För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till www.polar.com/en/support/Flow_app Innan en ny mobil enhet (smartphone, surfplatta) tas i bruk, måste den paras ihop med din A360.

PARA IHOP EN MOBILENHET MED A360

Innan du parar ihop en mobilenhet

- ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play.
- kontrollera att din mobilenhet har *Bluetooth* aktiverat och att flygplansläget inte är aktiverat.

 *Observera att du då måste göra ihopparningen i Flow-appen och INTE i din mobilenhets Bluetooth-inställningar.*

Så här parar du ihop en mobilenhet:

1. I din mobilenhet öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto som du skapade när du [ställde in din A360](#).
2. Vänta tills **Anslut produkten (Väntar på A360)** visas på din mobilenhet.
3. Tryck och håll in knappen på A360
4. **Para: håll enhet intill A360** visas. Håll mobilenheten intill din A360
5. **Ihopparning** visas.
6. **Bekräfta på annan enhet xxxxx** visas på din A360. Ange pin-koden från A360 i appen på din

mobilenhet. I hoppningen startar.

7. **I hoppning slutförd** visas när du är klar.

För att se dina träningsdata i Flow-appen måste du synkronisera den med A360 efter ditt träningspass. När du synkroniserar din A360 med Flow-appen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow webbtjänst. Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din A360 med Flow webbtjänst. För mer information om synkronisering, se [Synkronisering](#).

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Polar Flow webbtjänst visar ditt aktivitetsmål och detaljerna för din aktivitet och hjälper dig att förstå hur dina dagliga vanor och val påverkar din hälsa och ditt välbefinnande. Med Flow webbtjänst kan du planera och analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat och din utveckling på lång sikt. Ställ in och anpassa A360 så att den perfekt passar dina träningsbehov genom att lägga till sportprofiler och skräddarsy inställningar. Du kan även dela höjdpunkterna av din träning med dina vänner i Flow-communityn.

För att börja använda Flow webbtjänst, [ställ in din A360](#) på flow.polar.com/start. Där får du vägledning att ladda ner och installera FlowSync-programmet för synkronisering av data mellan din A360 och webbtjänsten och för att skapa ett användarkonto för webbtjänsten. Skaffa även Flow-appen för din mobil för omedelbar analys och för enkel datasynkronisering till webbtjänsten.

AKTIVITETSFLÖDE

I **Aktivitetsflödet** kan du se vad du och dina vänner har haft för er den senaste tiden. Se de senaste träningspassen och aktivitetssummeringarna, dela dina bästa prestationer, kommentera och gilla dina vänners aktiviteter.

UTFORSKA

I **Utforska** kan du leta på kartan och se andra användares delade träningspass med ruttinformation. Du kan också återuppleva andra personers träningsrutter och se träningspassets höjdpunkter.

DAGBOK

I **Dagbok** kan du se din dagliga aktivitet, dina planerade träningspass (träningsmål) och se dina tidigare träningsresultat och konditionstestresultat.

UTVECKLING

I **Utveckling** kan du följa din utveckling i flera olika rapporter. Rapporter är ett praktiskt sätt att följa din utveckling i träningen under längre perioder. I vecko-, månads- och årsrapporter kan du välja sport för rapporten. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport för rapporten från rullgardinslistorna och tryck på hjulikonerna för att välja vilka data du vill se i rapportgrafiken.

För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till www.polar.com/en/support/flow.

PLANERA DIN TRÄNING


Planera din träning i Flow webbtjänst genom att skapa detaljerade träningsmål och synkronisera dem till din A360 via FlowSync eller Flow-appen. Din A360 vägleder dig sedan för att hjälpa dig att följa ditt planerade träningspass. Observera att din A360 använder **pulszoner** i träningspass som du har planerat i Flow webbtjänst - EnergyPointer-funktionen är då inte tillgänglig.

- **Snabbmål:** Välj en tid eller ett kalorimål för träningen. Du kan till exempel välja att förbruka 500 kcal, springa i 30 minuter.
- **Fasmål:** Du kan dela upp ditt träningspass i faser (intervaller) och ställa in ett tidsmål och intensitet för var och en av faserna. Detta är t.ex. för att skapa ett intervallträningspass och lägga till ordentlig uppvärmning och nedvarvningsfaser till det.
- **Favoriter:** Skapa ett mål och lägg till det i **Favoriter** för att enkelt få åtkomst till det varje gång du vill använda det igen.


SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till** > **Träningsmål**.
2. I vyn **Lägg till träningsmål**, välj **Snabb** eller **Faser**.

Snabbmål

1. Välj **Snabb**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (maximalt 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Ange antingen träningstid eller kalorier. Du kan endast fylla i ett av värdena.
4. Klicka på Favoritikonerna  om du vill lägga till målet till dina **Favoriter**.
5. Klicka på **Spara** för att lägga till målet till din **Dagbok**.


Fasmål

1. Välj **Faser**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (maximalt 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Välj om du vill skapa ett nytt fasmål (**SKAPA NYTT**) eller använd mallen (**ANVÄND MALL**).
4. Lägg till faser till ditt träningsmål. Klicka på **TRÄNINGSTID** för att lägga till en fas baserat på träningstid. Välj namn och tid för varje fas, manuell eller automatisk start av nästa fas samt intensitet.
5. Klicka på Favoritikonerna  om du vill lägga till målet till dina **Favoriter**.
6. Klicka på **Spara** för att lägga till målet till din **Dagbok**.

Favoriter

Om du har skapat ett mål och lagt till det i dina favoriter kan du använda det som ett schemalagt mål.

1. Välj **FAVORITMÅL**. Dina favoritträningssmål visas.
2. Klicka på **ANVÄND** för att välja en favorit som mall för ditt mål.
3. Ange **Datum** och **Tid**.
4. Du kan redigera målet om du önskar eller lämna det som det är.

 Redigering av målet i denna vy påverkar inte favoritmålet. Om du vill redigera favoritmålet går du till **FAVORITER** genom att klicka på stjärnikonen bredvid ditt namn och profilfoto.

5. Klicka på **LÄGG TILL I DAGBOK** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN A360

Kom ihåg att synkronisera träningsmålen till din A360 från Flow webbtjänst via FlowSync eller Flow-appen. Om du inte synkroniserar dem visas de endast i din Dagbok i Flow webbtjänst eller i Favoritlistan.

När du har synkroniserat dina träningsmål till din A360 hittar du träningsmål som anges som favoriter i **Favoriter**.

Mer information om hur du startar ett träningspass finns i [Starta ett träningspass](#).

FAVORITER

I **Favoriter** kan du spara och hantera dina favoritträningssmål i Flow webbtjänst. Din A360 kan spara upp till 20 favoriter åt gången. Om du har fler än 20 favoriter i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din A360 när du synkroniserar. Du hittar dem under menyn **Favoriter** i din A360.

Du kan ändra ordningen på dina favoriter i webbtjänsten genom att dra och släppa dem i den ordning du vill ha dem. Välj favoriten du vill flytta och dra den till den plats i listan där du vill ha den.


Lägga till ett träningsmål till Favoriter:

1. [Skapa ett träningsmål](#).
2. Klicka på ikonen Favoriter  i det nedre högra hörnet på sidan.
3. Målet läggs till dina favoriter


eller

1. Öppna ett befintligt träningsmål från din **Dagbok**.
2. Klicka på ikonen Favoriter  i det nedre högra hörnet på sidan.
3. Målet läggs till dina favoriter.

Redigera en Favorit

1. Klicka på ikonen Favoriter  i det övre högra hörnet på sidan. Alla dina favoritträning mål visas.
2. Välj den favorit du vill redigera.
3. Du kan byta namn på träningsmålet. Klicka på **SPARA**.
4. Klicka på **VISA** för att redigera inställningarna för träningsmålet. Klicka på **UPPDATERA ÄNDRINGAR** när du har gjort alla önskade ändringar.

Ta bort en favorit

1. Klicka på ikonen Favoriter  i det övre högra hörnet på sidan. Alla dina favoritträning mål visas.
2. Klicka på ikonen Radera i det övre högra hörnet i träningsmålet för att ta bort den från listan över favoriter.

POLAR SPORTPROFILER I FLOW WEBBTJÄNST

Det finns sju förinställda sportprofiler i din A360 som standard. I Flow webbtjänst kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera dem och befintliga sportprofiler. Din A360 kan innehålla upp till 20 sportprofiler. Om du har fler än 20 sportprofiler i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din A360 när du synkroniserar.

Du kan ändra ordningen på dina sportprofiler genom att dra och släppa dem. Välj den sport du vill flytta och dra den till den plats i listan där du vill placera den.

LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL

I Flow webbtjänst:

1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **LÄGG TILL SPORTPROFIL** och välj sport från listan.
4. Sportprofilen läggs till din sportlista.

REDIGERA EN SPORTPROFIL

I Flow webbtjänst:

1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **REDIGERA** under den sportprofil du vill redigera.

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

Puls

- Pulsformat
- Puls synlig för andra enheter (Andra kompatibla enheter som använder Bluetooth® Smart trådlös teknologi (t.ex. gymutrustning) kan detektera din puls.)
- Pulszontypen för träningspassen du har skapat i Flow webbtjänst och överfört till din A360.

Gester och Feedback

- Vibrationsfeedback

Klicka på **SPARA** när du är klar med inställningarna för sportprofilen. Kom ihåg att synkronisera inställningarna till din A360.

SYNKRONISERA

Du kan överföra data från din A360 med USB-kabeln via FlowSync-programmet eller trådlöst via Bluetooth Smart® med Flow-appen. För att kunna synkronisera data mellan A360 och Flow webbtjänst och appen måste du ha ett Polar-konto och FlowSync-programmet. Du har redan skapat kontot och laddat ner programmet om du har [ställt in din A360 på flow.polar.com/start](#). Gå till [flow.polar.com/start](#) för en fullständig [inställning](#) om du gjorde snabbinställningen när du började använda din A360. Ladda ner Flow-appen till din mobil från App Store eller Google Play.

Kom ihåg att synkronisera och hålla data uppdaterade mellan din A360 och webbtjänsten och mobilappen var du än är.

SYNKRONISERA MED FLOW MOBILAPP


Kontrollera följande före synkronisering:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har parat ihop din A360 med din mobilenhet. Mer information finns i [Polar Flow-appen](#).

Synka dina data manuellt:

1. Logga in i Flow-appen och håll in knappen på din A360.
2. **Ansluter till enhet** visas följt av **Ansluter till app**.
3. **Synkronisering slutförd** visas när du är klar.

Från och med Polar A360 mjukvara 1.1.15 synkroniserar din aktivitetsklocka varje timme med Polar Flow-appen utan att du behöver starta den. Även efter varje träningspass, inaktivitetsvarning, aktivitetsmål som uppnåtts eller Fitness Test som utförts synkroniseras uppgifterna med appen i bakgrunden.

 När du synkroniserar din A360 med Flow-appen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow webbtjänst.


För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till www.polar.com/en/support/Flow_app

SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC

För att synkronisera data med Flow webbtjänst måste du ha FlowSync-programmet. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner och installera det innan du börjar synkronisera.

1. Anslut din A360 till datorn med USB-kabeln. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
2. FlowSync-programmet öppnas på din dator och synkroniseringen startar.
3. Slutförd visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din A360 till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du eventuellt har ändrat. Om synkroniseringen inte startar automatiskt ska du starta FlowSync från programikonen på skrivbordet (Windows) eller från programmappen (Mac OS X). Varje gång en uppdatering av mjukvara finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.

 Om du ändrar inställningar i Flow webbtjänst medan A360 är ansluten till din dator ska du trycka på knappen Synkronisera i FlowSync för att överföra inställningarna till din A360.

För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till www.polar.com/en/support/flow

För support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet, gå till www.polar.com/en/support/FlowSync

VIKTIG INFORMATION

SKÖTSEL AV DIN A360

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar A360 hanteras varsamt. Rekommendationerna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven och dra nytta av denna produkt i många år framöver.

USB-kabeln ska anslutas försiktigt för att undvika att skada enhetens USB-port.



Håll din träningsenhet ren.

- Vi rekommenderar att du sköljer av enheten och silikonarmbandet efter varje träningspass under rinnande vatten med en mild tvållösning. Ta loss klockenheten från armbandet och tvätta dem separat. Torka dem torra med en mjuk handduk.

i *Det är viktigt att du tvättar enheten och armbandet om du använder dem i en pool där klor används.*

- Om du inte använder enheten dygnet runt ska du torka bort eventuell fukt innan du lägger undan den. Förvara inte i tätslutande material eller i en fuktig miljö, t.ex. plastpåse eller fuktig sportväska.
- Torka den torr med en mjuk trasa vid behov. Använd en fuktig pappershandduk för att torka av smuts från träningsdatorn. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte träningsenheten med högtryckstvätt. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.
- När du ansluter din A360 till en dator eller en laddare ska du kontrollera att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på USB-kontakten till A360. Torka försiktigt av smuts och fukt. Använd inga vassa verktyg för rengöring för att undvika repning.

Drifttemperaturen är -10 °C till +50 °C.

FÖRVARING

Förvara enheten på en sval och torr plats. De ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel.

Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

Förvara bältet och sändarenheten separat för att maximera pulssensorns batteritid. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av kontakterna ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se [Begränsad internationell Polar-garanti](#) för mer information.

För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök www.polar.com/support och landsspecifika webbsidor.

BATTERIER

Vid slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera möjliga effekter av nedskräpningen av miljön och nedskräpningens effekter på människors hälsa genom att följa lokala förordningar om avfallshantering och, där det är möjligt, separat bortska elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

LADDA BATTERIET I A360

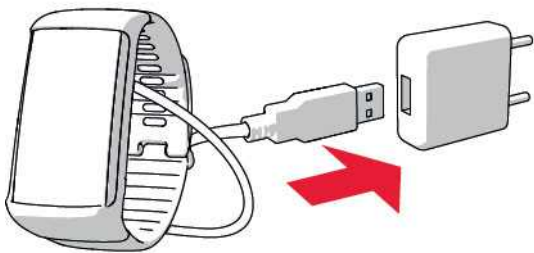
A360 har ett internt uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten försämras märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

 *Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C eller när USB-porten är fuktig.*

Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar den via ett vägguttag ska du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten). Om du använder en USB-laddare, ska du se till att adaptorn är märkt med "output5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en erforderligt säkerhetsgodkänd USB-strömadapter (Märkt med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").

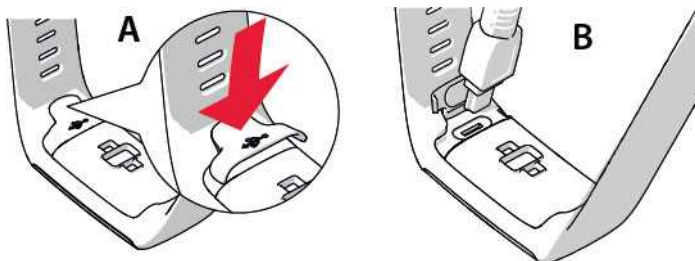


i Ladda inte Polar-produkter med en 9-voltsladdare. Om du använder en 9-voltsladdare kan din Polar-produkt skadas.



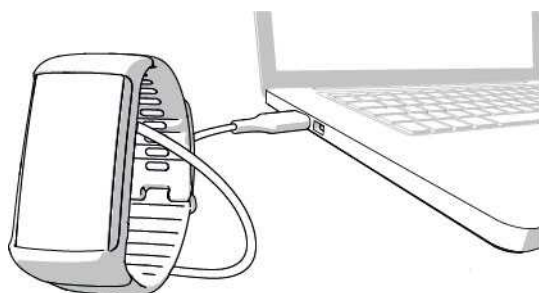
Ladda din A360 via din dator genom att koppla in den till din dator och samtidigt kan den synkroniseras med FlowSync.

1. Tryck ner toppen (A) av USB-skyddet i armbandet för att komma åt micro USB-porten och koppla i USB-kabeln (B) som medföljde vid köpet.



2. Koppla den andra änden av kabeln i din dators USB-port. Kontrollera att USB-porten är torr innan du

ansluter den till datorn. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningen startar.



3. Efter synkronisering börjar en grön batterisymbol att fyllas upp på displayen.
4. När den gröna batteriikonen är full är batteriet i A360 fulladdat.

i *Lämna inte batteriet helt urladdat under en längre tid och håll det inte fulladdat hela tiden, eftersom det kan påverka batteriets livslängd.*

BATTERIETS DRIFTTID

Batteriets drifttid är upp till 12 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt och träning 1 tim/dag utan Smart-notiser aktiverat. Drifftiden är beroende av flera faktorer, som t.ex. temperaturen i miljön som A360 används i, funktionerna du använder, hur länge displayen är på samt batteriets ålder. Drifftiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten. Om du bär A360 under jackan hjälper du till att hålla den varmare och öka drifftiden.

MEDDELANDEN OM SVAGT BATTERI

	Svagt batteri. Ladda Batteriets laddning är låg. Du bör ladda A360.
	Ladda före träning. Laddningen är för svag för att registrera ett träningspass. Du kan inte starta ett nytt träningspass innan A360 har laddats.

Om displayen inte aktiveras efter en handledsgest eller en knapptryckning är batteriet urladdat och A360 har försatts i viloläge. Ladda din A360. När batteriet är helt urladdat kan det ta ett tag innan laddningsanimeringen visas på displayen.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar A360 är utformad för att mäta puls och ange din aktivitet. Ingen annan användning avses.

Enheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Vi rekommenderar att du emellanåt tvättar enheten och armbandet för att undvika eventuella hudproblem från ett smutsigt armband.

STÖRNINGAR

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter. WLAN-baserade stationer kan också orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, som t.ex. LED-displayer, motorer och elektriska bromsar, kan orsaka atmosfäriska störningar.

Om träningsdatorm fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den vara för elektriskt bullrig för trådlös pulsmätning. För mer information, se www.polar.com/support.

MINIMERA RISKERNA UNDER TRÄNING

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?


Observera att förutom träningsintensitet kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

Obs! Om du bär pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polar träningsdatorer. I teorin ska Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra

produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat, som t.ex. defibrillatorer, på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig osäker eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. För att undvika allergiska reaktioner från pulssensorn kan du bära bältet utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.

 *Den kombinerade effekten av fukt och slitage kan leda till att färg lossnar från pulssensorns yta och missfärgar klädesplagg. Om du använder parfym, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Undvik kläder med färger som kan färga av sig på träningsenheten (gäller speciellt träningsenheter med ljusa färger) när de används tillsammans.*

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

A360

Batterityp:	100 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Drifttid:	Upp till 12 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt och träning 1 tim/dag, utan Smart-notiser aktiverat.
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Laddningstid:	Upp till två timmar.
Laddningstemperatur:	0° C till +40° C
Material i aktivitetsklocka:	Klockenhet: termoplastisk polyuretan akrylonitrilbutadienstyren, glasfiber, polykarbonat, rostfritt stål, glas Armband: silikon, rostfritt stål, polybutylentereftalat, glasfiber
Klockans noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid temperatur 25 °C
Mätintervall för puls:	30-240 slag/min
Vattenresistens:	30 m
Minneskapacitet:	ca 60 tim. träning med puls, beroende på dina språkinställningar

Använder Bluetooth® Smart trådlös kommunikation

Din A360 är även kompatibel med följande Polar pulssensorer: Polar H6 och H7.

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

För att använda FlowSync-programmet du behöver en dator med Microsoft Windows eller Mac OS X-operativsystem med en internetuppkoppling och en ledig USB-port.

FlowSync är kompatibelt med följande operativsystem:

Datorns operativsystem	32-bit	64-bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Polar-enheter fungerar med de flesta moderna smarttelefoner. Dessa är minimikraven:

- iOS 11-mobilenheter och senare
- Android-mobilenheter med Bluetooth 4.0-kapacitet och Android 5 och senare (se telefontillverkarens fullständiga specifikation för din telefon).

Hur olika Android-enheter hanterar tekniken i våra produkter och tjänster, såsom Bluetooth Low Energy (BLE) och olika standarder och protokoll, varierar stort. På grund av detta varierar kompatibiliteten mellan olika telefontillverkare och tyvärr kan Polar inte garantera att alla funktioner fungerar med alla enheter.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta produkterna från Polar kan du simma med. De är dock inte dykutrustning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte ned enhetens knappar under vatten. Vid pulsmätning i vatten med en GymLink-kompatibel Polar-enhet och -pulssensor, kan du uppleva störningar av följande orsaker:

- Poolvatten med hög klorhalt och saltvatten är mycket ledande. Elektroden i pulssensorn kan kortslutas, vilket förhindrar pulssensorn från att upptäcka ECG-signalerna.

- Om du dyker i vatten eller gör ansträngande muskelrörelser när du tävlings-simmar, kan det hända att pulssensorn förflyttas till en plats på kroppen där den inte kan upptäcka ECG-signalerna.
- Styrkan i ECG-signalerna är individuell och kan variera beroende på personens vävnadssammansättning. Problem uppstår oftare när du mäter pulsen i vatten.

Polar-enheter med pulsmätning vid handleden är lämpliga att använda när du simmar eller badar. De samlar in dina aktivitetsdata från dina handledsrörelser även då du simmar. I våra tester har vi dock upptäckt att pulsmätning vid handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi kan inte rekommendera det.

I klockindustrin anges vattenbeständigheten generellt i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma indikeringsystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

Polars produkter är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistens-kategorin på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

När du utför undervattensaktiviteter är det dynamiska trycket som genereras genom förflyttning i vatten större än det statiska trycket. Detta innebär att om produkten förflyttas under vatten utsätts den för ett större tryck än om produkten var stillastående.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar, etc.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot vattenstänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polar-produkten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.
- Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller förutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på varje auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.
- Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis!
- Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2015 certifierat företag.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna brukerhåndboken kan brukas eller reproduceras i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc. Bluetooth ®-märket och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Polar Electro Oy är under licens.

ANSVARFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

4.0 SV 4/2016